

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Calisthenics menurut Sulianta & Pratama (2017) Adalah bentuk latihan dengan cara memaksimalkan penggunaan berat tubuh sendiri dalam proses pembentukan otot. Menurut Thomas et al., (2017) *Calisthenics* berasal dari Bahasa Yunani yaitu *Kallos* yang berarti kecantikan/keindahan *Sthenos* yang berarti kekuatan, Jika diartikan secara mendalam maka artinya adalah sebuah seni mengolah tubuh sendiri untuk memperoleh kekuatan dan kebugaran jasmani. Yang dapat kita perhatikan menurut Sulianta & Pratama, (2017) *Calisthenics* merupakan olahraga yang dalam beberapa gerakan memiliki gerakan yang cukup sulit (*tricky*) dan menggunakan berat badan sendiri.

Calisthenics terdiri dari berbagai gerakan sederhana menurut Srivastava, (2016) yang dimaksudkan untuk meningkatkan kekuatan dan kelenturan tubuh dengan menggunakan beban tubuh sendiri untuk ketahanan. Pelatihan kebugaran calisthenics dapat mengembangkan daya tahan otot dan kebugaran kardiovaskular selain meningkatkan keterampilan psikomotorik seperti kelincahan keseimbangan dan koordinasi. *Calisthenics* dapat bermanfaat untuk kebugaran otot dan kardiovaskular. Latihan calisthenics ini dimaksudkan untuk memberikan keseimbangan yang optimal, tuntutan yang cukup dan fleksibel, dan pelengkap yang sangat efisien untuk latihan berjalan sehari-hari. Dikombinasikan dengan berjalan kaki atau mendaki, latihan *calisthenics* memungkinkan kita melatih seluruh tubuh kita secara sistematis dan mencapai pengondisian alami yang lengkap dalam waktu yang sangat singkat.

Bagi kebanyakan dari kita menurut Srivastava (2016)latihan *calisthenics* akan dilakukan 3-5 hari per minggu dan setiap latihan akan berlangsung dari 10-30 menit. Seperti yang akan segera anda pelajari melalui latihan rutin mereka, latihan calisthenics benar-benar membawa keindahan dan kekuatan alami manusia kepada kita, bahkan hanya pada tingkat intensitas sedang. *Calisthenics* sangat meningkatkan kebugaran fisik dan stamina kita, dan secara nyata meningkatkan vitalitas pribadi kita dan kesiapan keseluruhan untuk hidup.

Setiap makhluk hidup di lihat dari fisiknya yaitu mempunyai kemampuan untuk bergerak. Setiap kemampuan gerak yang dimiliki dapat beraneka ragam, tergantung dari tingkat usia, proses latihan dan faktor lainnya. Kemampuan gerak atau disebut juga dengan *Motor Ability* merupakan kemampuan gerak yang dilakukan dalam aktivitas fisik. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan tentang *motor ability* oleh Fenanlampir & Faruq (2015) Kemampuan yang masih bersifat umum dari seseorang untuk melakukan aktivitas gerak tubuh. Menurut D. Hasanudin Cholil (2007) Untuk fungsi dari *motor ability* seseorang yang mempunyai kemampuan motorik yang tinggi akan lebih efektif dalam melakukan semua jenis keterampilan olahraga dan kemungkinan akan sukses dalam setiap latihan atau gerakan yang dipraktikkan.

Dari penjelasan di atas peneliti menemukan bahwa seberapa besar dampak yang diberikan calisthenics terhadap kemampuan gerak seseorang. Kemampuan gerak dasar (*Motor ability*) dapat membantu kita untuk melakukan gerakan-gerakan yang sulit dilakukan dalam *calisthenics*. Oleh sebab itu setiap individu harus mengetahui seberapa besar kemampuan gerak yang dimiliki oleh tubuhnya sendiri sehingga dapat melakukan aktivitas gerak yang terdapat dalam *calisthenics*. Berdasarkan latar belakang dan masalah yang ada maka peneliti bermaksud mengajukan judul penelitian sebagai berikut: **“Dampak Latihan Calisthenics terhadap peningkatan Kemampuan Motor Ability.”**

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah Terdapat Dampak latihan *Calisthenics* terhadap peningkatan *motor ability*”?

1.3.Tujuan Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan, maka tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui Dampak *Calisthenics* terhadap peningkatan *motor ability*.

1.4.Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoretis

Secara teoretis, dapat menambah pengetahuan bagi mahasiswa tentang Dampak latihan *Calisthenics* terhadap peningkatan kemampuan *motor ability*.

2. Secara Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan bahan pemikiran yang berguna sebagai masukan bagi pihak yang berkepentingan, antara lain:

- a. Maka dengan hasil penelitian ini dapat mengetahui kemampuan *motor ability* saat melakukan latihan *calisthenics*.
- b. Maka dengan hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada semua pihak tentang bagaimana memiliki tingkat *motor ability* yang baik.

1.5. Batasan Penelitian

Penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar tidak menyimpang dari tujuan, dalam penelitian ini penulis membatasi pada:

1. Sample penelitian adalah atlet pemula komunitas *Hustlehard*.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Motor Ability*.
3. Variable bebas dalam penelitian ini adalah *Calisthenics*.
4. Penelitian ini merupakan Peningkatan kemampuan *motor ability* melalui latihan *Calisthenics*.

1.6. Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi penelitian dirinci sebagai berikut:

BAB I. Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan struktur penelitian.

BAB II. Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan.

BAB III. Berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian termasuk komponen yang lainnya seperti populasi dan sample, variable, dan desain penelitian, instrument penelitian, prosedur pelaksanaan te, dan analisis data.

BAB IV. Membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian dan pembahasan atau temuan Analisa.

BAB V. menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil analisis temuan penelitian.